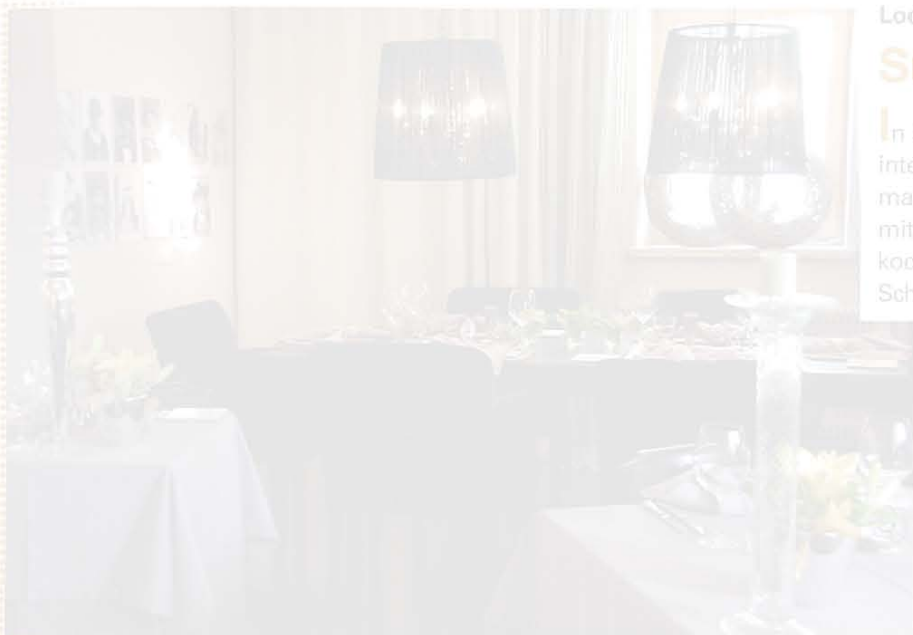


TASTEWELL

Juli 10

ERNÄHRUNG///REZEPTE///
KÜCHENHILFER///DIÄT///WARENKUNDE
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT///

»WEIL ERNÄHRUNG AUCH GENUSS IST«



Location

Südtirol genießen

In Sarnthein fließen unter der Ägide eines der interessantesten Köche Südtirols, Georg Heiss, maritime und alpine Aromen zusammen. Der mit zwei Hauben ausgezeichnete 34-Jährige kocht im familieneigenen Genießerhotel Bad Schörgau auf. www.bad-schoergau.com

Brisant

Bitte(r) weg

Forscher aus den USA und Deutschland ist es gelungen, einen Blocker für Bitterstoffe zu finden. Dieser erlaubt, unerwünschte Bitterkeit etwa bei künstlichen Süßstoffen zu reduzieren.



EDITORIAL

Spannende Sache: jahrelang haben wir Obst und Gemüse gefuttert, um Krebserkrankungen

vorzubeugen. Eine neue Langzeitstudie fördert nun zu Tage, dass Obst und Gemüse doch kein Patentrezept gegen Krebs sind. Warum es dennoch sinnvoll ist, die frischen Früchtchen regelmässig auf dem Speiseplan zu haben, hat unser Ernährungswissenschaftler Mag. Martin Schiller für uns zusammengefasst. Ansonsten in diesem Monat: die besten Grillrezepte und Küchenhelfer zum Thema Bella Italia.

johanna.smejkal
@wellness-magazin.at

Extrem praktisch

Gehirnsnacks

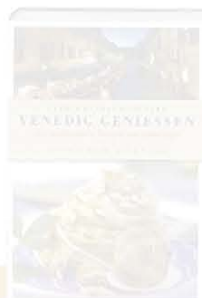
Eine ausgewogene Schulkjause zuzubereiten, ist für viele Eltern zeitlich unmöglich – das junge österreichische Unternehmen Deli & Co. hilft mit innovativen Snackpacks. Gemüsesticks, Obstspalten, Knabbereien und Dips werden praktisch verpackt per Post angeliefert. www.delico.at



Lektüre

Venedig kulinarisch

Wer liebt sie nicht, die Stadt der Verliebten? Spitzenkoch Gerd W. Sievers hat in Venedig Rezepte gesammelt und sich durch Restaurants und Bars gekostet. Das Ergebnis finden Sie im Buch „Venedig genießen. 200 authentische Rezepte und Lokal-tipps“ Christian Brandstätter Verlag Wien.



Studie

Depressive greifen zu Schokolade

Menschen, die regelmässig Schokolade essen, sind depressiver als solche, die selten zum süßen Glückmacher greifen, so eine Studie der University of California. Die Forscher sind unschlüssig, ob Schokolade dazu dient, die Stimmung zu heben oder ob das Verlangen nach Schokolade durch die Depression gesteuert sein könnte. Genauso wie beim Alkohol ist ein kurzfristiger Nutzen denkbar, der langfristig unangenehme Auswirkungen haben kann.



INHALT

- 66 **Feuriger Genuss**
Die besten Grillrezepte
- 71 **Bella Italia**
Alles für die italienische Küche
- 74 **Ernährungswissenschaft**
Obst und Gemüse – Doch kein Krebschutz?
- 78 **So schmeckt**
Fruchtsäfte aus Österreich